



Milchland Bayern

Topfenkoch mit Zandergröstel



Zutatenliste (für 4 Personen)

Für die Topfenkochen:
2 Zweige Liebstöckel
1 Zweig Salbei
1/2 Bund Petersilie
50 g weiche Butter
3 kleine Eier
200 g Topfen
100 g Sauerrahm
1-2 EL Grieß
Salz, Pfeffer
etwas Butter
2 EL geriebene Nüsse

Für das Zandergröstel:
100 ml Fischfond
40 ml Weißwein
1/2 Bund Schnittlauch
100 g Joghurt
400 g Zanderfilet
1-2 EL Stärke
50 ml Öl
grobes Meersalz

Für die Tomaten:
300 g Flaschentomaten
2 kleine Knoblauchzehen
1/2 Zweig Rosmarin
50 ml Olivenöl

Außerdem:

4 Weckgläser (oder Timbaleformen) mit je ca. 140 ml Inhalt



Zeitangaben

Zubereitung 45 Minuten
Garzeit 66 Minuten



Auswertung pro Portion

Kcal	699
KJ	2938
Eiweiß	34,2
Fett	52,7
Kohlenhydrate	21,9



Zubereitung

1. Zuerst die Tomaten vorbereiten: Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser legen bis die Haut sich zu lösen beginnt, abschrecken. Die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen. Knoblauchzehen quetschen und mit Tomaten, Rosmarin und Olivenöl aufkochen, salzen und pfeffern. Bei geringer Hitze 30 Min. schmoren. Vom Herd nehmen und ziehen lassen.
2. Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft 160 °C), Kräuterblätter zupfen und hacken. Die Butter weißschaumig schlagen. Eier trennen, Butter mit Eigelb, Topfen, Sauerrahm, Grieß und den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Topfenmasse ziehen. Weckgläser buttern und mit Nüssen ausstreuen. Topfenmasse in die Gläser verteilen. Die Gläser auf ein tiefes Backblech oder in eine feuerfeste Form setzen und heißes Wasser in das Blech gießen, so dass die Gläser etwa 2 cm hoch im Wasser stehen. In den Ofen schieben, die Topfenkuchs etwa 30 Minuten backen.
3. In der Zwischenzeit den Fischfond mit Weißwein auf 50 ml einkochen, vom Herd nehmen und abkühlen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit Joghurt und der Reduktion verrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zanderfilet in dünne Streifen schneiden und mit Stärke bestäuben. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fischstreifen darin 5-6 Min. knusprig ausbacken, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und mit Meersalz bestreuen, Topfenkuch aus dem Ofen nehmen und mit Zanderstreifen, Tomatenkompott und der Sauce anrichten.
4. Die österreichischen Kochs sind eine Zubereitung zwischen, Kuchen, Pudding und Soufflée – saftig, locker und luftig. Ihr großer Vorteil gegenüber Soufflées: Kochs setzen sich zwar etwas sobald sie aus dem Ofen kommen, sie fallen aber nicht zusammen. Deshalb können Sie süße und salzige Kochs auch in großen Mengen sehr gut vorbereiten und bei Bedarf nur noch kurz im Ofen wieder erwärmen.